

あすなろ

2010 No. 62
夏 号

ご自由にお持ち帰り下さい



2 みんなでお手軽
エクササイズ

4 こんにちは
患者相談窓口です

5 レポート
BLS 講習会
救急フェアのお知らせ

6 早わかり! 丸分かり!
@検査室

7
看護部だより

8
みなさまの声

9
ER COLUMN

10
連携診療所紹介

11
扉絵作者紹介

患者さんに、
来訪者に、
職員同士で。

笑顔で親切、
ハートライフ病院

笑顔だと、
気持ちいいよね。

接遇向上実践中!!

ASUNARO



社会医療法人
かりゆし会 ハートライフ病院
ホームページ <http://www.heartlife.or.jp/>

お手軽 みんなでエクササイズ♪

～タオル体操 上半身編～

監修：運動療法士 長嶺 敦司
モデル：保健師 玉城 道代



今回紹介する、タオル体操は誰でも気軽に実践できるお手軽エクササイズです。運動の強さ調整は力を入れるときにタオルを引っ張り、●部分の筋肉を意識しながらコントロールしていきます。



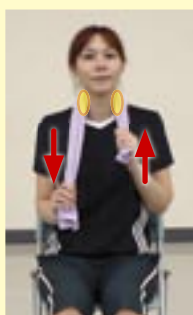
POINT.

●の部分が筋肉を意識する部分です。

★印は息を吐きます。もしくは、「イチ！二！…」と声に出して数えます。

1. 「ほぐす」

部位：首周辺の筋肉



①タオルの両端を持ちます。

②首の後ろや横に圧が加わるように少し下に引っ張ります。

③交互に動かしましょう。

2. 「四十・五十肩予防」

使う部位：肩関節周辺の筋肉



②わきが開かないように、息を吐きながら横に引っ張ります。



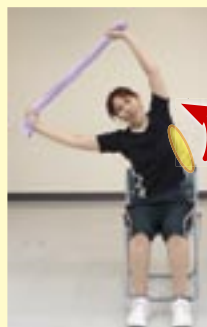
①わきを締めて、タオルを体の幅に握ります。

3. 「体のばし」

伸ばす部位：体の前面と体側

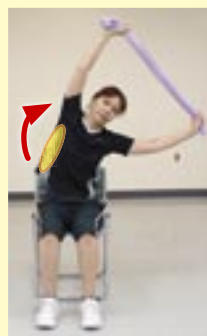
①息を吸いながらバンザイします。

②息を吐きながらおろします。



③足を肩幅に開き、息を吸いながら体を横に倒します。

④真ん中で息を吐きます。



⑤反対にも息を吸いながら倒します。

4. 「姿勢シャキン！」

使う部位：背中上部



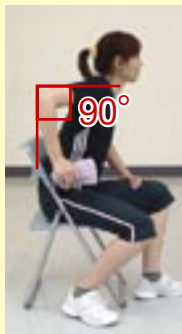
①タオルを体の幅に握り前に出します。

②タオルを横に引きながら体に寄せます。



5. 「スッキリニの腕」

使う部位：腕の裏



①タオルを軽く握り、肘を後ろにし、90°曲げます。

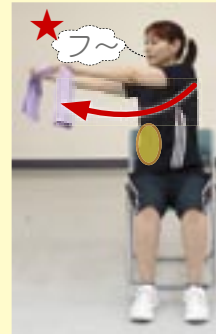


②息を吐きながら、タオルを強く握り肘を伸ばしていきます。

③肘の位置がなるべく上下に動かないようにしましょう。

6. 「クビレお腹」

使う部位：お腹の横



①足の裏をしっかりとつけます。

②息を吐きながら体をひねります。

③お腹の横を意識してください。

このコーナーへの皆様のご意見・ご感想をお待ちしております。

紹介してほしい体操などがありましたら、どうぞお気軽に。ご意見は、投書または当院ホームページから。

URL <http://www.heartlife.or.jp/>

注意事項

安全に運動が行えるよう、下記の事項にご注意下さい。

1. 無理をせず、呼吸を止めないで行ってください。★印の時に息を吐きましょう。
2. 動きは焦らずゆっくりと、意識して行いましょう。

中止事項

下記に該当する方は、運動を行う前に医師にご相談下さい。

1. 息切れ、胸痛、動悸、めまい、冷や汗、関節の痛みなどがある方。
2. 不整脈、高血圧、心疾患を有する方、その他医師から運動禁止の指示が出ておられる方。
3. その他、体の不調などを感じましたら、運動を中止して医師に相談しましょう。

成年後見制度について

今後、認知症や精神障害などの理由で、自分自身の判断能力が不十分な状態になり、不動産や預貯金などの財産を管理したり、介護などのサービス・施設への入所の契約が自分で結べなかったりしたらどうしますか？最近では認知症をかかえる高齢者が、自分でよく判断ができずに、自分に不利益であっても契約を結んでしまったりして、悪徳商法の被害にあってしまうという話もきかれるようになりました。このような方々を保護し、支援するのが成年後見制度です。

成年後見制度にはいくつか種類があります

成年後見制度は、大きく分けると、法定後見と任意後見の2つがあります。法定後見には判断能力の程度などに応じて「後見」「保佐」「補助」の3つがあります。

法定後見制度は、現在、判断能力が不十分な方に対して、家庭裁判所によって選ばれた成年後見人等が、本人の利益を考えながら、本人を代理して契約などの法律行為を行います。また、本人が自分で法律行為をするときに同意を与えたり、本人が同意を得ないでおこなった不利益な法律行為を後から取り消したりすることもできます。

成年後見人などはどうやって選ばれますか？

成年後見人等として選ばれる人は、本人の親族以外に、弁護士や司法書士、社会福祉士といった専門家などの第三者や、福祉関係の法人が選ばれる場合、成年後見人等を複数人選ばれる場合など、本人の状況などに応じて必要な形で選ばれます。

成年後見人などはどのような職務を行うのでしょうか？

成年後見人等の職務は、本人の財産管理や契約などの法律行為に関するものに限られていて、食事の世話や実際の介護などは職務ではありません。

一方、任意後見制度は、本人が十分な判断能力があるうちに、将来に備え、あらかじめ自らが選んだ代理人（任意後見人といいます）に、自分の生活や財産管理について代理権を与える契約を、公正証書で結んでおくというものです。そうすることで、自分の判断能力が低下した後に、任意後見人が、契約で決めたことについて、家庭裁判所が選ぶ監督人のもとで、本人を代理して契約をすることによって、支援をすることができるようになります。

成年後見人等は家庭裁判所に報告するなどして、家庭裁判所の監督を受けています。具体的には、本人の財産が勝手に使われていないかなどをチェックしたりしており、領収証などの書類、記録などで確認しています。不適切な職務をおこなった場合には家庭裁判所から解任されることもあります。ここ沖縄でもそのような事例が発生しています。

成年後見人などの手続きは？

利用の手続きは、ご本人やご家族が申し立てることができるほか、身寄りがいない方については市町村長が申し立てることも可能です。実際の手続にかかる期間は、鑑定の手続や調査などもあり、数ヶ月かかる場合が多いようです。成年後見制度のご相談については、本人の住所地の家庭裁判所（那覇家庭裁判所、沖縄支部、名護支部、宮古支部、八重山支部）、市町村地域包括支援センター、市町村役場、県社会福祉会、司法書士会（リーガルサポート）、日本司法支援センター（法テラス）でご相談ください。

成年後見制度のパンフレットを裁判所ホームページでご覧いただけます。

http://www.courts.go.jp/about/pamphlet/pdf/seinen_kouken_seido.pdf

BLS 講習会 in 坂田小学校

去る 8 月 7 日（土）、西原町の坂田小学校体育館で保護者や教員の皆様を対象に BLS（一次救命処置）の講習会を開催しました。

インストラクターとして当院の救急科医師、看護師、臨床工学技士のほか東部消防署の救急救命士お二人にもご協力頂きました。

当日は 18 名の方に意識の確認や心肺蘇生、AED の使用方法の説明・実習が行われました。

□まずはじめに、救急スタッフがデモンストレーション。



■二名一組で実習。当院の医師や看護師、東部消防の救急救命士の方が指導にあたりました。



当日は、大雨の影響で体育館の中は蒸し暑くてスタッフも受講者の皆さんも汗だく。こまめに水分補給をしながら実習が続きました。蘇生法の他にも、当院の救急総合診療部副部長の野崎より「こどもの事故防止」などのミニレクチャーが行われました。

あなたも受講しませんか？

BLS（一次救命処置）は、呼吸や心臓が止まってしまった人に対して人工呼吸や心臓マッサージ、AED を使用することで救命率を向上させる手段です。救急隊の到着まであなたにもできることがあります。

BLS の講習会は、地域の消防署で行われているほか、当院でもご希望の方を対象に開催しています。

BLS 講習会についての詳細は、地域医療連携室までお問い合わせ下さい。

ハートライフ病院 地域医療連携室 電話 (098)895-3255 (代)

東部消防救急フェアのお知らせ

毎年、東部消防本部の主催で行われる「東部消防救急フェア」。今年も、下記の日程で開催いたします。

●サンエー西原シティ 平成 22 年 9 月 7 日（火） 16:30 ～ 19:30

●ジャスコ南風原店 平成 22 年 9 月 8 日（水） 16:30 ～ 19:30

BLS（一次救命処置）による AED の使用体験、無料血圧測定もあります!! ぜひ、ご参加下さい。

早分かり!丸分かり!@検査室

採血と臨床検査

文：臨床検査科主任 具志堅 善則

血液検査は、病気の診断や治療経過を知るのに大切な検査です。検査のための採血は地域の健康診断や献血、学校検診などで経験があると思います。からだの中の状態を調べるために行われ、病院へ来られる方のほぼ100%が経験していると思います。採血が好きな方はいないと思いますが血液を調べることで多くの事がわかります。最小限の採血で正しい検査をするために、皆様のご協力が必要なのです。

● どうして何本も採血するの？

採血するときには何種類かの容器に血液をとる場合があります。臨床検査では調べたい内容によって血液を固まらせたり、逆に固まらないように採血管に薬剤（薬液や白い粉末）を入れたり工夫がされています。当院でも数十種類の採血管が用意されていて目的に応じた容器を使います。

● 先ほど採血したのにまた採るの？

患者さんによっては、院内の基本的な検査の結果により、さらに精密な検査をしなければいけないときがあります。一回目の血液を使用しても足りない場合や、専用の採血管で採らないといけない場合には追加採血となります。皆様のご理解とご協力が必要です。

● 来院する度に採血するのはなぜ？

患者さんによっては、病気の経過観察や治療効果を判定するために定期的な検査が必要となります。

● どのような検査をしているの？

採血管の種類によってキャップが色分けされていて、主に次のような検査に使用します。

茶色	生化学、免疫検査用
紫色	赤血球数、白血球数、血液型など
灰色	血糖、ヘモグロビン A1c 用
橙色	血液沈降速度測定用
黒色	血液凝固検査用
黄色	輸血検査、BNP 用



採取した血液は、写真のような分析機にかけられ様々な検査が行われます。

● 生化学自動分析装置



● 輸血検査自動分析機



● 多項目自動血球分析装置



● 検査が終了した後の血液はどうなるの？

皆様から採取した血液は、検査以外の目的には使用しておらず、検査終了後の血液は一定期間検査室内で保管された後、専門の処理業者によって廃棄されます。この過程は病院内の責任者によって最終処分まで厳しく管理しております。

検査や診察についての相談・疑問は、どうぞお気軽に医療相談窓口へ。

窓口は1階18番です。相談員がお話を伺い、担当部門と一緒に応えます。
※ご相談内容によっては、お時間を頂くことがありますのでご了承下さい。



当院念願の認定看護師第 1 号が誕生

聞き手：看護部長 西銘 宣子

当院 ICU 看護師長の内間幸人が、平成 21 年 9 月から平成 22 年 2 月までの 6 ケ間、杏林大学医学部付属病院の集中ケア認定看護師教育課程を受講し、5 月の認定審査を経て、7 月に集中ケア認定看護師認定審査に合格しました。

西銘 今回は認定取得おめでとうございます。では、まず読者の皆様のために認定看護師について説明をお願いします。

内間 認定看護師というのは、ある特定の看護分野において熟練した看護技術と知識に基づいて水準の高い看護実践ができる者をいいます。「実践」「指導」「相談」の 3 つの役割を果たすことにより看護ケアの広がりや質の向上を図ることに貢献します。現在、認定看護師には 21 の分野があり、日本看護協会が認定します。その中で集中ケア認定看護師は重症の患者さんや集中治療を受ける患者さんの看護を対象とした認定です。



ICU 看護師長
内間 幸人

西銘 認定取得を目指そうと思ったきっかけは？

内間 元々、看護師の資格だけでなくその他に専門的な分野の資格があったほうが良いのではと思っていました。そこで呼吸療法士の資格を取得しました。しかし、現場で業務を行っている中でもっと知識や技術を高めないといけないと思うことが多々ありました。5 年ほど前に認定看護師制度の情報を知ったのですが、病院が取得を支援するということもありトライしました。

西銘 認定取得までの道のりは？

内間 はじめに、集中ケア認定看護師教育課程の入学試験があります。倍率が 3、4 倍だったので結構な難関でした。2 回目の受験で合格できました。合格後は 6 ケ月の研修を受けました。講義が主で、講師はほとんどの方が杏林大学病院の認定看護師でした。ちなみに、認定看護師の資格は永久ライセンスではなく、5 年ごとに更新審査があります。

西銘 認定を取得できたわけですが、今後の事や今の心境は？

内間 ICU 看護師の更なる知識技術の向上に向けて取り組みたいと考えています。また、呼吸ケアチーム回診も毎週行っている中で、そういった中で病棟看護師の看護ケア向上にも関わっていきたいと思っています。

また、現在がん化学療法看護認定看護師教育課程に 1 名参加中です。認定看護師第 1 号として今後認定を目指す人たちのサポートをしていきたいと思います。最後に、支援してくれた病院や職員の皆さんに感謝しています。妻と 3 名の子供をおいて沖縄を離れることに不安もありましたが、応援してくれた家族にも感謝でいっぱいです。

ハートライフ病院では、認定看護師取得のサポートを行っています。看護師のスキルアップを図り、より質の高い安心・安全な医療を提供できるよう努力しています。これからの認定看護師の活躍にご期待下さい。

ボランティア活動

参加者大募集中 !!

当院では、患者さんの病気が1日でも早く治るように、より快適な療養環境をめざし「お花いっぱい運動」を行っています。職員のほか、一般の皆様のご参加もお待ちしております。

参加ご希望の方は総務課までお問い合わせ下さい。

活動内容：毎月第2土曜日に、院内の花壇づくりを行っています。

お問い合わせ先：(098) 895-3255 総務課 比嘉まで



注射ができるのは…！？

今回のテーマは注射です。

注射と聞くと、皆さんは医師や看護師を思い浮かべませんか？

実は、注射ができる職業は他にもあります。

救急受け入れの様子

子供も大人も多くの方は、「注射」と聞くと眉間にしわを寄せて「いやだ～」と反応されます。かくいう私も正直好きではありません。毎年の職員健診も（プロらしく？）目をつぶってこらえているのです。しかし、工作上必要なので、毎日のように注射器を持って、ニッコリ笑い「ちょっと痛いですけど、我慢してくださいね～」っと、ブスリ！

ところで、一般的に注射をするのは「看護師」というイメージがあると思いますが、実は救急車で駆けつける「救急救命士」も注射ができる事をご存知でしょうか？但し、注射をするには条件があります。

当院は救急救命士の実習施設として認定されており、この時期は普段、救急現場で活躍している救急救命士が病院での教育期間に入ります。

気分が悪くなったとき、119番に電話をかけると、まず駆けつけるのは救急救命士です。そこで、私達は彼らに迅速で適切な処置を期待します。そこで注射のできる救急救命士を地域の皆さんで育てて頂けたらと思います。

でもやっぱり、注射は嫌ですね。でも目の前で実習をしている救急救命士の方こそ、あなたが倒れた時、迅速に対応してくれるかもしれません！採血を依頼された時にご協力いただければ幸いです。技術向上のため実習の場を与えられた救急救命士が、更なる質の高い救急医療の一端を担うと確信します。差し障りがなければ、どうぞよろしくお願いします。

文：救急外来看護師長 佐久田 みゆき



■注射実習の様子。薬剤の準備から注射の実施まで、医師や看護師が責任を持って指導を行います。

こころをむすぶ

えがおでむすぶ

ちいきをむすぶ

連携診療所紹介

ハートライフ病院は、2010年4月1日現在 290 件の診療所と連携しています。



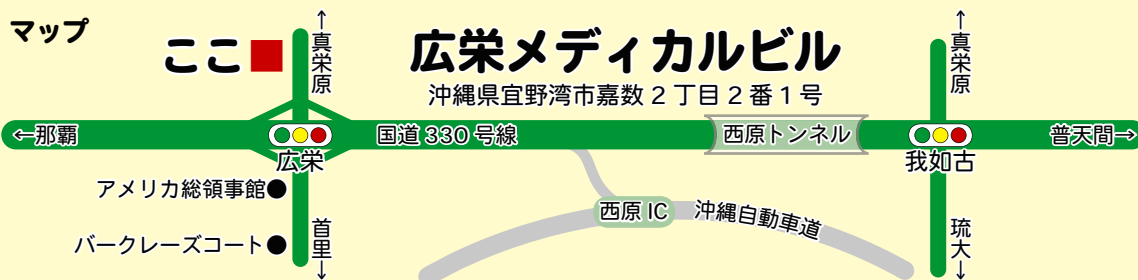
今回の連携診療所紹介は、今年2月に新しくオープンした「広栄メディカルビル」で診療なさっている3名の先生方をご紹介します。

マップ

ここ

広栄メディカルビル

沖縄県宜野湾市嘉数2丁目2番1号



さむら脳神経クリニック

■診療科目■ 脳神経外科

広栄メディカルビル 1F

電話: (098) 897-1177 FAX: (098) 897-1123

ホームページ <http://www.samura-clinic.com/>



院長
佐村 博史 先生

さむら脳神経クリニックは、今年2月に宜野湾市嘉数に開院致しました。頭痛、めまい、しびれなどの一般的な症状から、脳血管障害や脳腫瘍に至るまで、頭部MRI検査で脳内の状態を詳しく調べ、病状にあった治療方針をお示し致します。脳梗塞の予防の観点からは、血管年齢検査と血液サラサラ検査を行い、動脈硬化に関連する疾患の危険性を判定致します。沖縄県では初となるオゾン療法も導入しましたので、お気軽にご相談頂ければ幸いです。

診療体制		月	火	水	木	金	土
午前	9:00 12:00	○	○	○	○	○	○
午後	14:00 17:00	○	○	休診	○	○	休診

休診日: 日曜・祝祭日と水曜日・土曜日の午後

Dr. プロフィール

さむら ひろふみ。1964年生。沖縄県石垣市出身。1990年琉球大学医学部卒。中村記念病院、勝田病院などを経て、カロリンスカ大学にてガンマナイフ研修。琉球大学医学部附属病院、県立八重山病院、沖縄赤十字病院、大浜第一病院、北上中央病院、沖縄リハビリテーションセンター病院、沖縄セントラル病院などで勤務。2010年2月、さむら脳神経クリニックを開設。

日本脳神経外科学会専門医、日本脳神経外科学会評議委員、身体障害者福祉法15条指定医、沖縄県ラグビー協会医務委員

光クリニック

■診療科目■ 内科・消化器内科・訪問診療

広栄メディカルビル 2F

電話: (098)898-2233 FAX: (098)898-2287



院長
金城 光世 先生

消化器内科が専門ですが、20年余救急医療に携わっており、一般内科いずれの疾患も診療を行っています。消化器では各種肝・胆・膵疾患の診断、治療を長年行っており、特に各種肝炎・肝硬変の肝障害進展予防と合併する肝臓の早期発見・治療のお役に立ちたいと考えています。内視鏡検査は痛くない、辛くないのは当然ですが、胃カメラ、大腸カメラとも確実な診断、治療を目指しています。また勤務医では十分に果たせなかったのですが、在宅での終末期緩和医療などの訪問診療を積極的に行っております。

患者さんやそのケアをするご家族のお役に立てるクリニックを目指しています。

診療体制		月	火	水	木	金	土
午前	8:30 11:30	○	○	○	○	○	○
午後	13:30 16:30	○	○	休診	○	○	休診

休診日
日曜・祝祭日と
水曜日・土曜日の午後

Dr. プロフィール きんじょう みつよ。1978年大阪大学医学部卒。県立中部病院にて4年間研修後北部病院に赴任。18年の勤務の間に国立がんセンターにて病理研修、米国留学を経験し、2000年より消化器内科部長として豊見城中央病院勤務。2010年2月、光クリニックを開設。
日本消化器内視鏡学会指導医

まみ皮フ科クリニック

■診療科目■ 皮膚科

広栄メディカルビル 2F

まみ皮フ科クリニック 電話: (098)898-4112

MAMIメディカルスキンケア 電話: (098)890-1112



院長
米須 麻美 先生

皮膚トラブルを抱える患者さまが症状改善して見せてくださる笑顔を糧に、チーム一丸となって毎日の診療に取り組んでいます。保険診療の他に、保険外治療（プラセンタ注射、AGA治療、美白剤処方など）も行っていますので、お気軽にご相談下さい。

併設するMAMIメディカルスキンケアでは、皆様の素肌の美しさを取り戻すために、皮膚科学に基づいたホームケア、最新の医療機器を駆使し、「来たときよりも美しく」を実感してもらえよう、一人ひとりにあった治療（保険外）を提供しています。興味のある方は、ぜひ無料のカウンセリングをお電話でご予約下さい。

診療体制		月	火	水	木	金	土
午前	9:00 12:00	○	○	休診	○	○	○
午後	14:00 17:00	○	○	休診	○	○	○

休診日
日曜・祝祭日と水曜日

Dr. プロフィール

こめす まみ。那覇市出身。琉球大学医学部卒。県立中部病院にて4年間研修後、琉球大学医学部皮膚科に入局。那覇市立病院、県立中部病院、宜野湾記念病院を経て、2010年2月、まみ皮フ科クリニックを開院。

紙面の都合により、地域医療 QandA はお休みいたします。

扉 絵 作 者 紹 介

今回の扉絵は、小禄南小学校3年 加藤 春花さんの作品です。

「食いしんぼうのかいじゅう」

わたしはかいじゅうが好きなので、かいじゅうを先にかいて、そのあとで、私がかいじゅうにおかしをあげているところを、絵にかきました。
かいじゅうと仲良くなりたいです。

作品提供：あがぺエ子供造型教室 TEL: (098) 856-8643

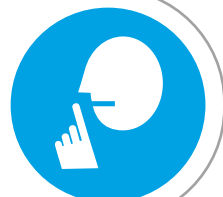


笑顔で親切、ハートライフ病院

当院をご利用の皆さまへのお願い



当院の面会時間は、14 時から 20 時となっております。
午前中は検査や治療、20 時以降は患者さんの安静時間となっておりますのでご協力下さい。ICU の面会は職員にお尋ね下さい。
また、面会の際は安静の妨げにならないようお静かにお願いします。小さなお子さまをお連れの場合は保護者様にてご指導をお願いします。



病院内では療養環境の確保と事故防止のため、携帯電話・PHS の電源をお切り下さい。
携帯電話・PHS をご利用の際は通話許可エリアにご移動のうえ電源をお入れ下さい。利用後は電源をお切り下さい。
なお、職員の指示があった際はすぐに電源をお切り下さい。



敷地内は禁煙です。
敷地内での喫煙をお見かけした際は、たばこを消して頂くよう職員が声をおかけいたします。
なお、お手洗いや建物の陰など人目に付かない場所での喫煙、吸い殻の投げ捨ては、火災の原因となり非常に危険です。
絶対におやめ下さい。

ハートライフ病院の理念

わたしたちは心と心をつなぐ
信頼される医療を目指します

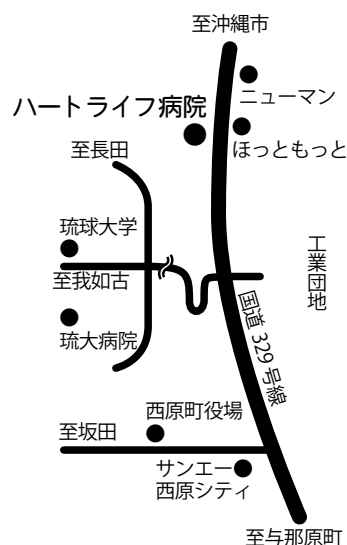
ハートライフ病院の基本方針

1. 急性期医療 (質の高いチーム医療)
2. 地域完結型医療 (地域保健・医療・福祉施設との連携)
3. 救急医療 (24 時間二次救急)
4. がんの予防と治療
5. 研修教育病院
6. 健全な医療経営
7. 笑顔で親切

診療科目

- 内科
- 泌尿器科
- 呼吸器内科
- 産婦人科
- 消化器内科 (胃腸)
- 眼科
- 循環器内科
- 肛門科
- 小児科
- 耳鼻咽喉科
- 外科
- リハビリテーション科
- 整形外科
- 放射線科
- 皮膚科
- 麻酔科
- 脳神経外科
- 心療内科

- 予防医学センター
人間ドック (宿泊・半日)
特定健診
- 糖尿病センター
- 内視鏡センター
- 人工透析



診療時間

月～金 午前 9:00～12:00
午後 14:00～17:00
土 午前 9:00～12:00
土曜日午後・日曜日・祝日は休診

※左記以外の時間は救急扱いとなります。
※診療時間は、科により変更される場合があります。
※心療内科は外来のみです。入院治療・救急対応は行っておりません。

24H ER 2 次救急指定病院

病床数 300 床 無料個室 177 床
有料個室 55 床

地域医療支援病院

開放病床 22 床・医療機器共同利用

日本医療機能評価機構
一般病院認定

医師卒後臨床研修指定病院

卒後臨床研修評価機構
認定病院

日本がん治療認定医機構
認定研修施設